So können Sie Depressionen bekämpfen

Depressionen erkennen

Depressionen gehören zu den quälendsten Krankheiten überhaupt. Betroffene leiden über längere Zeit an tiefer Traurigkeit, Müdigkeit, innerer Unruhe sowie Denk- und Schlafstörungen. Sie fühlen sich hoffnungslos, wie gelähmt. Zudem sind sie unfähig, sich an Ereignissen in der unmittelbaren Umgebung emotional zu beteiligen.

Selbst Tätigkeiten, die den Patienten früher wichtig waren, interessieren sie nicht mehr. Sie machen sich oft Selbstvorwürfe, fühlen sich schuldig und nutzlos. Sie haben grösste Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. In vielen Fällen ist der Zustand in den Morgenstunden am schlimmsten, abends hellt sich die Stimmung jeweils etwas auf. Bei schweren Depressionen denken Betroffene auch daran, sich selbst zu töten.

Nicht jede traurige Stimmung ist eine Depression. Es gibt auch vorübergehende Stimmungstiefs. Während eines solchen Tiefs ist es möglich, sich etwas Schönes zu gönnen – man fühlt sich dadurch besser. Das ist bei einer schweren Depression ausgeschlossen: Man ist unfähig, sich über etwas zu freuen.

Depressionen behandeln

Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen brauchen Hilfe, um zu lernen, wie sie mit dieser Krankheit umgehen können. Es gibt verschiedene Behandlungs-Möglichkeiten. Dazu gehören Psychotherapien, Medikamente, Lichttherapie sowie Bewegungs- und Aktivierungstherapien. Studien haben gezeigt, dass die Kombination verschiedener Therapien am meisten Erfolg bringt.

1) Psychotherapie

Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört eine Psychotherapie. Sie hilft Betroffenen, die Auslöser ihrer Krankheit zu erkennen und aktuelle Probleme zu bewältigen. In der Therapie lernen Patienten auch, wie sie krank machende Situationen, Verhaltensweisen und Gedanken aus eigener Kraft verändern können.

Es gibt eine Vielzahl von psychotherapeutischen Richtungen (siehe Tabelle). Noch wichtiger als eine bestimmte Methode ist allerdings, dass der Patient vom Nutzen seiner Therapie überzeugt ist, sich bei seinem Therapeuten wohlfühlt und das Gefühl hat, von ihm ernst genommen zu werden.

Die folgenden Berufsverbände vermitteln Psychotherapeuten:

www.psychotherapie.ch	**Tel. 043 268 93 75**
www.psychiatrie.ch	**Tel. 031 313 88 33**
www.psychologie.ch	**Tel. 031 388 88 00**
www.sbap.ch	**Tel. 043 268 04 05**

Psychotherapien: Die wichtigsten Methoden

Methode	Prinzip	Nutzen bei Depressionen belegt
Verhaltenstherapien	Falsche Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern	●●●
Psychoanalyse (Freud) **und Tiefenpsychologie** (Jung)	Unbewusste Konflikte und traumatische Erlebnisse verarbeiten	●●
Humanistische Verfahren	Sich selbst und die eigenen Gefühle genau erforschen	●/●● [1]
Kombinierte Verfahren	Vereinen Elemente verschiedener Psychotherapie-Methoden	●/●● [1]
Systemische Ansätze	Beziehungen innerhalb der Familie und zum sozialen Umfeld klären	●/●● [1]
Körpertherapien	Körper- und Atemübungen sollen auch die Seele heilen	●

Beurteilung: ●●● = gut ●● = genügend ● = ungenügend 1 Je nach Therapie

Medizinische Fachkontrolle: Dr. med. Thomas Walser

2) Medikamente

Bei schweren Depressionen steht die Behandlung mit Medikamenten (Antidepressiva) im Vordergrund. Sie sollen im Hirn die Konzentration bestimmter Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin erhöhen und so die depressiven Symptome bessern. Es gibt viele verschiedene Antidepressiva, die sich in sieben Hauptgruppen aufteilen lassen (siehe Tabelle unten).

Doch der Nutzen dieser Medikamente ist beschränkt: Laut Studien verbessern sie die Depression nur bei gut der Hälfte der Betroffenen. Sind die Patienten älter, profitiert nur etwa ein Drittel von Antidepressiva.

Wenn die Medikamente über längere Zeit keine spürbare Besserung bringen, nützt es meistens auch nicht viel, wenn der Psychiater beim Patienten verschiedene Medikamente und Kombinationen ausprobiert. Denn Antidepressiva funktionieren alle nach einem ähnlichen Prinzip – mit Ausnahme von Lithium. Dieses kann eine gute Alternative oder Ergänzung sein.

Zudem: Medikamente allein lösen keine Probleme. Wenn der Patient zusätzlich eine Psychotherapie macht, ist die Chance auf Besserung viel grösser.

Die wichtigsten Antidepressiva

Medikamente wie	Wirkstoff	Gruppe	Wirkungsweise	Das sollen sie bewirken	Risiken
Cipralex, Seropram **Fluctine** **Deroxat, Paronex** **Zoloft**	Citalopram Fluoxetin Paroxetin Sertralin	SSRI (Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer)	Sollen die Konzentration von Serotonin im Hirn erhöhen	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Machen aktiv ▸ Weniger Nebenwirkungen als andere Antidepressiva	Übelkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfweh, sexuelle Probleme
Cymbalta **Efexor**	Duloxetin Venlafaxin	SSNRI (Selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer)	Sollen die Konzentration von Serotonin und Noradrenalin erhöhen	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Machen aktiv	Schlafstörungen, Übelkeit, Unruhe, Kopfweh, sexuelle Probleme, erhöhter Blutdruck
Trittico **Brintellix**	Trazodon Vortioxetin	Serotonin-Modulatoren	Soll die Konzentration von Serotonin im Hirn erhöhen	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Mildern Ängste ▸ Beruhigen	Schwindel, Magen-Darm-Probleme, trockener Mund, Juckreiz, Herzrhythmusstörungen
Saroten **Anafranil** **Sinquan** **Surmontil**	Amitriptylin Clomipramin Doxepin Trimipramin	Trizyklische Antidepressiva	Beeinflussen verschiedene Botenstoffe im Hirn	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Mildern Ängste ▸ Beruhigen	Starke Müdigkeit, trockener Mund, Sehstörungen, Schwindel, Verstopfung, Blutdruckprobleme (für Herzkranke nicht geeignet)
Tolvon **Remeron**	Mianserin Mirtazapin	Tetrazyklische Antidepressiva	Beeinflussen verschiedene Botenstoffe im Hirn	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Fördern den Schlaf	Müdigkeit, Gewichtszunahme, trockener Mund, tiefer Blutdruck, Ödeme
Aurorix, Moclo A	Moclobemid	MAO-Hemmer	Sollen den Abbau von Serotonin und Noradrenalin vermindern	▸ Hellen die Stimmung auf ▸ Mildern Ängste	Schwindel, Kopfweh, Schlafstörungen, Unruhe, Magen-Darm-Probleme
Wellbutrin	Bupropion	NDRI (Selektive Noradrenalin-Dopamin-Wiederaufnahme-Hemmer)	Soll die Konzentration von Noradrenalin und Dopamin im Hirn erhöhen.	▸ Hellt die Stimmung auf ▸ Machtaktiv	Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, trockener Mund, Ängste, Schlafstörungen, Schwindel, Hautausschlag

3) Sanfte Heilmittel

Bei leichten und mittleren Depressionen wirken **Johanniskraut-Präparate** oft genauso gut wie chemische Medikamente. Es gibt sowohl rezeptfreie wie auch rezeptpflichtige Präparate. Sie enthalten oft unterschiedliche Mengen des Wirkstoffs. Lassen Sie sich vom Arzt beraten, welches Mittel für Sie geeignet ist. Bei einigen Patienten erhöht Johanniskraut die Empfindlichkeit der Haut auf Sonnenlicht. Zudem kann es die Wirksamkeit der Pille und anderer Medikamente schwächen.

Bei leichten Depressionen können auch **homöopathische Kügelchen** helfen. Mehr dazu erfahren Sie im Gratis-Merkblatt «Homöopathie und Pflanzen gegen leichte Depressionen». Sie können es unter www.gesundheitstipp.ch herunterladen oder bestellen – und zwar gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Homöopathie bei Depressionen», Postfach 277, 8024 Zürich.

Akupunktur kann leichte Depressionen ebenfalls lindern. Die Patienten fühlen sich nach mehreren Behandlungen entspannter und ausgeglichener.

4) Weitere Therapien

Als Ergänzung zu Medikamenten und Psychotherapie eignen sich weitere Methoden wie **Lichttherapie, Schlafentzug** und **Bewegung.** Sie sind einfach anzuwenden und haben kaum Nebenwirkungen. Oft brauchen Patienten dank dieser Methoden weniger oder gar keine Antidepressiva.

Inwiefern die **Ernährung** eine Rolle spielt, ist bis heute unklar. Es gibt keine spezifische Diät, die Depressionen bessert. Fachleute gehen aber davon aus, dass gesundes mediterranes Essen auch Depressiven gut tut. Dazu gehören Fisch, Getreide, Gemüse, Obst, Nüsse und Olivenöl, aber wenig Fleisch und fette Milchprodukte.

Einer kleinen Gruppe von schwer Depressiven können Medikamente nicht helfen. Bei solchen Patienten setzen Ärzte heute auch wieder vermehrt die **Elektrokrampf-Therapie** ein. Dabei leitet der Arzt Strom durch das Hirn des Patienten. Das löst eine Art epileptischen Anfall aus. Der Patient ist während der Behandlung in Narkose und bekommt ein Medikament, das die Muskeln entspannt. So spürt er nichts von den Krämpfen. Allerdings können nach der Behandlung Probleme mit dem Gedächtnis und dem Orientierungssinn auftreten, die manchmal kürzer, manchmal länger andauern.

HILFE UND INFORMATIONEN

- **Kriseninterventionszentren der Psychiatrischen Universitätskliniken:**
  Zürich: Tel. 044 296 73 10
  Bern: Tel. 031 632 88 11
  Basel: Tel. 061 265 46 13

- **Equilibrium,** Verein zur Bewältigung von Depressionen, Postfach 405, 6301 Zug, Tel. 0848 143 144
  www.depressionen.ch

- **Pro Mente Sana,** Hardturmstr. 261, Postfach, 8031 Zürich, Beratungstelefon 0848 800 858, www.promentesana.ch

- **Die Dargebotene Hand,**
  Tel. 143, www.143.ch

Internet:

- www.dr-walser.ch/depression.htm

Bücher

- Gesundheitstipp-Ratgeber:
  «Das hilft bei Depressionen»
  (1. Auflage), Fr. 27.–
  (für Nichtabonnenten Fr. 32.–).
  Zu bestellen unter
  www.gesundheitstipp.ch → Buchshop oder
  Tel. 044 253 90 70

- Otto Benkert: **«Stressdepression. Warum macht Stress depressiv? Warum macht die Depression das Herz krank?»**
  Verlag C. H. Beck, 2009, ca. Fr. 18.–

- Daniel Hell: **«Welchen Sinn macht Depression?»,** Rowohlt, 2011, Fr. 15.–

- Rolf Merkle: **«Wenn das Leben zur Last wird. Ratgeber zur Überwindung depressiver Verstimmungen»,**
  Pal-Verlag, 2012, ca. Fr. 18.–

Januar 2017

Medizinische Fachkontrolle: Dr. med. Thomas Walser